

みどりっこだよい



【発行・編集】

相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

カラダのふしぎ「舌」のおはなし

舌には味を感じるだけではなく、「食べる」や「話す」など生活していくために必要な行動を助ける、様々な役割があります。「舌」の役割を知り、意識していくことで健康な身体作りにつなげていきましょう。

舌の大切な役割

味覚

舌の表面には味蕾^{みらい}と呼ばれる、味覚を感じるセンサーがあります。

味蕾は味細胞の集まりで、甘味・苦味・塩味・酸味などを感じることが出来ます。これらの味が複雑に混じり合い、人は“おいしさ”を楽しむことが出来ます。

味蕾^{みらい}の数は乳幼児で約1万個、成人になるにつれて約7500個まで減少すると言われています。つまり、子どもの舌は大人より味に敏感であると言えます。子どもの頃苦くて飲めなかった薬が飲めるようになったり、クセの強い食べ物を大人が好んで食べるようになるのも、この味覚のメカニズムが関わっています。

歯並び

舌の存在は、きれいな歯並びにもかかわってきます。歯を内側から支える舌が左右どちらかに偏っていたり、特定の歯を押すなどの癖があると、歯並びが乱れてしまいます。

咀嚼と嚥下^{そしゃく えんげ}

食べ物を咀嚼^{そしゃく}する時、舌は食べ物を歯と歯の間に移動させ、歯で食べ物をかみ砕く時には舌で食べ物を固定します。そしてかみ砕かれた食べ物を集め、反対側の歯に食べ物を移動させ、再度咀嚼^{そしゃく}させます。食べ物が飲み込めるほど細くなると、舌は食べ物を集めて咽頭に送り込みます。

嚥下^{えんげ}・咀嚼^{そしゃく}をしやすくするために、食べ物とだ液を混ぜ合わせるのも舌の役割です。

発音

言葉の発声は、肺から押し出される空気が声道を通るとき、普段は開いている声帯が狭まることにより空気が振動し、口の中の共鳴によって様々な音に変化させてつくられます。この時、舌は柔軟に動き、異なった音を発する手助けをしています。

舌と口の周りの「あいうべ体操」をやってみよう！
筋肉を鍛える

- あ 「あー」と口を大きく開く い 「いー」と口を横に大きく広げる う 「うー」と口を前に突き出す べ 「べー」と舌を突き出して、下に伸ばす



1日30セットを目安に

舌の力をつけて、体を丈夫に！

舌の力が弱く、位置が下に下がっていると、口をボカンと開けていることが多く、口呼吸になり、風邪などのウイルスに感染しやすくなります。



舌と口の周りの筋肉を鍛えると、舌の位置が上に引き上げられて鼻呼吸になり、だ液がたくさん出て、病気を予防します。

